



## Curs

# L'ESTRÈS I L'ANSIETAT: COM REDUIR EL SEU IMPACTE

(Codi 1451)

EL CURS ES RETRANSMET EN DIRECTE PER INTERNET (STREAMING) AMB ACCÉS RESTRINGIT PER A LES PERSONES QUE NO ES DESPLACIN A LES INSTAL·LACIONS DEL CENTRE.

EL CURS TAMBÉ ES PODRÀ REALITZAR EN DIFERIT DESPRÉS DE LES SESSIONS PRESENCIALS. AQUELLES PERSONES QUE VULGUIN AQUESTA MODALITAT REALITZARAN UN TREBALL COMPROBATORI.

**PRESENTACIÓ I OBJECTIUS** L'estrès i l'ansietat són dos estats afectius que causen un gran impacte en la nostra vida quotidiana. Habitualment ens fixem en els esdeveniments externs com la causa d'aquests estats, però en realitat, tant l'estrès com l'ansietat estan causats realment per les nostres reaccions emocionals als esdeveniments. L'estrès que experimentem en el món actual sovint passa desapercbut i moltes persones s'han resignat a pensar que és "només la manera com és". En aquest curs s'abordaran qüestions com els factors que causen l'estrès i l'ansietat en diferents àmbits de la vida i les millors estratègies de superació. Es tracta d'un curs pensat i dissenyat per desenvolupar habilitats personals davant aquestes reaccions emocionals.

### **PROGRAMA I PROFESSORAT**

**Factors psicològics que intervenen en les reaccions d'estrès**, Beatriz García Rodríguez, Professora Titular Departament Psicologia Bàsica II. UNED.

**Principals estratègies de superació de l'estrès**, Miguel Lázaro Ferreruela, Metge psiquiatre. Hospital Son Espases.

**L'ansietat: una por exagerada ?**, Beatriz García Rodríguez, Professora Titular Departament Psicologia Bàsica II. UNED.

**L'impacte de l'estrès i l'ansietat en la salut**, Miguel Lázaro Ferreruela, Metge psiquiatre. Hospital Son Espases.

**DIRECCIÓ** Beatriz García Rodríguez, Professora Titular Departament Psicologia Bàsica II. UNED.

**NOMBRE D'HORES** La durada del curs és de 10 h

**CALENDARI** Presencial: **28 i 29 de novembre de 2014**. Divendres de 16,30 a 21,30 h. Dissabte de 9,30 a 14,30 h

**DESTINATARIS.** Persones interessades en aquesta temàtica. **0,5 crèdits ECTS, 1 crèdit lliure configuració.**

**LLOC DE CELEBRACIÓ, INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ** El curs s'imparteix presencialment a Mallorca i s'emet per Streaming de manera que les persones inscrites poden també seguir des de casa. Opcionalment es connecta per videoconferència amb Menorca i Eivissa o altres centres. El curs es pot seguir per Internet en diferit. **La inscripció del curs és de 20 €.** Els interessats en aquest curs s'han d'inscriure **abans del 29 de novembre de 2014.**

#### **Seu de Palma**

Edifici Guillem Mesquida  
Camí Roig s / n. Travessia Gremi Tintorers.  
Polígon Son Castelló. 07009  
Palma de Mallorca  
Tel 971 434546 Fax. 971 434547  
info@palma.uned.es

#### **Seu de Maó**

Claustre del Carme  
Plaça Mirandas / n  
07701 Maó (Menorca)  
Tel 971 366769 Fax. 971 361082  
info@mao.uned.es

#### **Seu d'Eivissa**

Edifici del Carrer de Bes  
Calle Bes, número 9-2º  
07800 Eivissa  
Tel 971 390606 Fax. 971 307022  
info@eivissa.uned.es